



SKILANGLAUF CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Diagonalschritt oder Skating wählen, Loipen-Etikette lernen und die richtige Ausrüstung finden.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Ski-Typ	Hoch	Klassisch oder Skating unterscheiden sich in Länge und Aufbau – erst Technik wählen, dann Ski kaufen.
Bindung	Hoch	NNN und SNS sind nicht kompatibel – Schuh und Bindung immer als zusammenpassendes System kaufen.
Stocklänge	Mittel	Klassisch bis knapp unter die Achsel, Skating bis Kinn oder Nase.
Belag	Mittel	Schuppen- oder Fellski für den unkomplizierten Einstieg, Wachsski erst später.

2. ÜBERLASTUNG STATT STURZ

Wichtigkeit: **Hoch**



Überlastung ist der Hauptfaktor: 75 % aller Langlauf-Verletzungen entstehen durch Überlastung, nur 25 % durch Stürze – Belastungssteuerung schlägt Vorsicht vor Stürzen.



Daumen aus der Schlaufe: Bei Stürzen sofort aus der Stockschlaufe lösen, um Skidaumen-Verletzungen zu vermeiden.



Rumpf gegen Rückenschmerzen: Bis zu 64 % junger Elite-Läufer kennen Rückenschmerzen, vor allem bei intensiver klassischer Technik – Rumpfkraft baut vor.



Atemwege ernst nehmen: 21–28 % der Langläufer zeigen Asthma-Symptome, deutlich mehr als der Bevölkerungsschnitt – Husten nach dem Training abklären lassen.

3. WAS SKILANGLAUF ANDERS MACHT

Wichtigkeit: **Mittel**



Ganzkörper-Cardio: 700–1.000 kcal pro Stunde – mehr als vergleichbares Laufen, weil Arme und Rumpf aktiv mitarbeiten.



Kein Lift, keine Kanten: Ausdauer über Kilometer statt Tempo im Steilhang – Loipenpläne bei Vereinen oder Wintersport-Regionen holen.



Zwei komplett verschiedene Techniken: Klassisch und Skating laufen auf getrennt präparierten Spuren derselben Loipe – erst entscheiden, dann trainieren.

4. LOIPENREGELN & ETIKETTE

Wichtigkeit: **Mittel**

SITUATION	REGEL
Begegnung	Immer nach rechts ausweichen – unabhängig von der Technik, klassisch wie Skating.
Gefälle	Der bergab fahrende Läufer hat Vorrang – er hat weniger Ausweichmöglichkeiten.
Überholen	Rechts oder links erlaubt, Stöcke eng an den Körper führen.
Gruppen	Hintereinander statt nebeneinander laufen, linke Spur für Überholende freihalten.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: DIAGONALSCHRITT ZUERST

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Der Diagonalschritt kippt den Oberkörper nach vorn, nicht seitlich – Rhythmus schlägt Kraft, hartes Stampfen bringt kein Tempo.

Tipp: Erst ohne Stöcke gleiten üben: abwechselnd abstoßen und den Ski möglichst lange laufen lassen. Oberkörper dabei leicht nach vorn kippen, nie seitlich – das hält den Druck auf der Steigzone.

FAKTOR 2: DOPPELSTOCK ALS EFFIZIENZ-WAFFE

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Doppelstockschub braucht keine Steigzone und ist bis 8–10 % Steigung oft mindestens so schnell wie der Diagonalschritt – Langdistanz-Spezialisten trainieren bis zu 50 % ihres Volumens damit.

Tipp: Kraftimpuls aus dem Rumpf holen, nicht aus den Armen – Stöcke auf Höhe der Bindung einsetzen, nicht weit vor dem Körper.

FAKTOR 3: V1 AM BERG, V2 IN DER EBENE

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: V1 setzt die Stöcke nur einseitig pro Zyklus ein (ideal am Anstieg), V2 bei jedem Beinabstoß – wer beides mischt, verliert Rhythmus. Skating wurde erst 1982 durch Bill Koch zur anerkannten Renntechnik, deutlich jünger als der Diagonalschritt.

Tipp: V1 zuerst am Anstieg üben, dann V2 auf der Ebene ausprobieren – beide laufen nur auf breiten, ungerillten Skating-Spuren.



PRO-TIPP: Wachs entscheidet mehr als Kraft: Hartwachs unter etwa –1 °C, Klister bei wärmerem oder nassem Schnee. Wer die Schneetemperatur liest, gleitet an allen vorbei, die nur strampeln.